

- verificate dove ha colpito la freccia sul bersaglio:
 - › se la freccia è sopra il centro del bersaglio, indietreggiate e ripetete la sequenza fino a quando la freccia non colpirà il centro;
 - › se la freccia ha colpito un punto sotto il centro, dovete avanzare e ripetere la sequenza sino a quando la freccia non colpirà il centro.

Quando la freccia avrà raggiunto il centro, voi avrete trovato **il vostro punto zero**, verificando dalla bindella i metri che vi separano dal bersaglio. (TEC JM2)

LA VISUALIZZAZIONE

Esercizio TecGB10:

Sul campo: fate qualche respirazione profonda per ottenere un distacco sufficiente a non sentirvi a disagio.

Inspirate dal naso ed espirate più lentamente con gli occhi chiusi.

Rilassate il corpo ad ogni espirazione e se avvertirete delle tensioni, prima

visualizzate la parte tesa e poi, con il respiro rilasciate ogni tensione, visualizzando la parte rilassata.

Dopo aver effettuato il *lavoro in calma*, ripercorrete mentalmente ogni gesto necessario al fine del tiro.

Visualizzatevi mentre afferrate la freccia, la incoccate all'arco e vi sentite sereni perché il bersaglio è di fronte a voi, siete calmi e rilassati.

Continuate a visualizzare la sequenza di tiro senza perdere la concentrazione. Immaginate la freccia che abbandona l'arco e arriva sicura allo spot.

